

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN MAYO 2024



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Se ofrecen servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población que abordan de manera transversal la violencia machista.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: mariatelo2@madrid.es

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

Psicológica: para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.

Jurídica: en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



ADEMÁS TENEMOS:

➤ Formación a profesionales en igualdad de género.

➤ Asesoría a entidades en materia de detección e intervención en materia de violencia de género

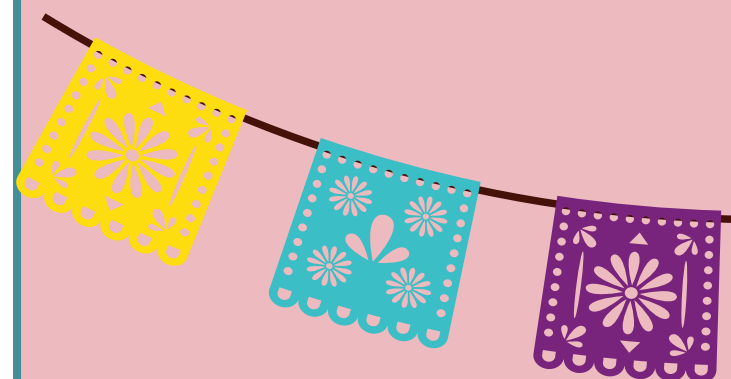
➤ Disponibilidad de aula

SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



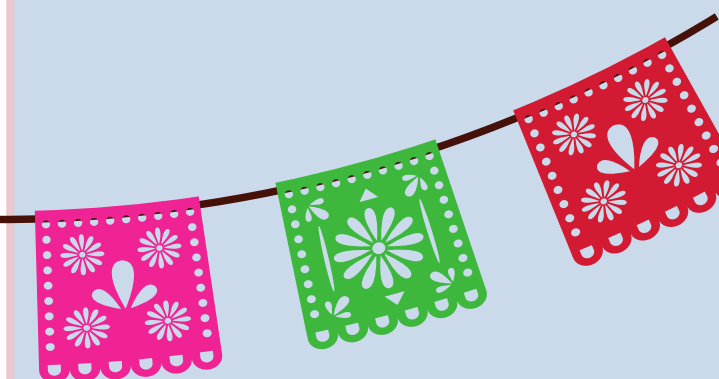
No hay peor agonía que
que llevar con nosotras una historia
que no ha sido contada
Maya Angelou

MIÉRCOLES 1



FESTIVO
DÍA DEL TRABAJO

JUEVES 2



FESTIVO
DÍA DE LA
COMUNIDAD DE
MADRID

VIERNES 3
MAÑANA

Entrenamiento cerebral
grupo II (M)
12:00 - 13:00h- Semanal



TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)
17:00 - 19:00h- Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

LUNES 6 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)
17:00 - 18:00h Semanal



MARTES 7 MAÑANA

Técnicas de relajación (M)
10:00 - 11:00h Semanal



Entrenamiento cerebral grupo I (M)
12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy: Especial Transexualia (M)
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Buenos días estirando (M)
10:00 - 11:00h Semanal

Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)
Itinerario para la mejora y el control de las finanzas personales
10:00 - 12:00h Semanal

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)
12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Teatreras: grupo de teatro (M)
18:15 - 19:45h Semanal

JUEVES 9 MAÑANA

Yoga (M)
11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)
17:00 - 18:00h Semanal



Autocuidado y autoestima (M)
18:15 - 19:45h Semanal

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 10 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:00h- Semanal

Empoderamiento digital (M)
11:30 - 13:00h-Semanal



TARDE

Círculo de mujeres (M)
18:00 - 19:30h- Mensual

Tarde de juegos Rummikub (M)
17:00 - 19:00h- Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13 MAÑANA

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

**Espacio de bienestar y
mindfulness (M)**
17:00 - 18:00h Semanal

**Mujeres recolectoras: paseo
recogida flores y creación
farolillos con flores secas (M)**
Espacio de encuentro y
conocimiento mutuo donde
disfrutaremos de este paseo de
bienestar y conocimiento de
nuestros parques y entornos
naturales. En la segunda sesión
realizaremos farolillos con flores
secas.
18:00 - 19:30h

MARTES 14 MAÑANA

Técnicas de relajación (M)
10:00 - 11:00h Semanal

Club de empleo: empleo senior (M)

Exploraremos las diferentes
opciones para encontrar empleo
con perfil Senior a partir de 45 años.
10:00 - 11:30h

**Entrenamiento
cerebral grupo I (M)**
12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

**Inteligencia emocional
grupo II (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

**Grupo de apoyo
ser mujer hoy (M)**
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 15

FESTIVO SAN ISIDRO



JUEVES 16 MAÑANA

Yoga (M)
11:45 - 12:45h Semanal

**Ciclo: Cómo dejar de ser la niña
buena (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

**Digitalízate: mejorando mis
competencias con el móvil
grupo II (M)**
16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)
17:00 - 18:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)
18:15 - 19:45h Semanal

**Esencia de mujer.
Cuerpo y alma en movimiento (M)**
18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 17 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:00h- Semanal

**Entrenamiento cerebral
grupo II (M)**
12:00 - 13:00h- Semanal

Historia de las mujeres (TP)
11:30-13:00h Mensual



TARDE

**Tarde de juegos
Rummikub (M)**
17:00 - 19:00h- Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

LUNES 20 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Paseantas por Madrid conociendo
lo nuestro: Parque de la Fuente
del Berro (TP)
10:00 - 12:00h



TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Club de lectura: libres y libros Mala
feminista de Roxane Gay (TP)

16:00 - 17:30h Mensual

MARTES 21 MAÑANA

Técnicas de relajación (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Club de empleo: formación gratuita ¿dónde? (M)

10:00 - 11:30h

Relato terapéutico (M)

11:30 - 13:00h Mensual

Entrenamiento cerebral grupo I (M)

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 22 MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Monográfico dudas jurídicas: Ley de apoyo a personas con discapacidad (TP)

18:00 - 19:30h

Teatreras Especial transitar emociones a través del teatro (M)

18:15 - 19:45h Semanal

JUEVES 23 MAÑANA

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

Ciclo: Cómo dejar de ser la niña buena (M)

12:00 - 13:30h



TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:15 - 19:45h Semanal

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 24 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Empoderamiento digital (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Entrenamiento cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Encuentro Interespacial por la Salud de las Mujeres ¡Qué nos quiten lo bailao! (M)

17:00 - 19:30h



Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)
17:00 - 18:00h Semanal

Mujeres recolectoras: creación farolillos con flores secas (M)

En esta sesión realizaremos farolillos con flores secas.
18:00 - 19:30h



MARTES 28 MAÑANA

Técnicas de relajación (M)
10:00 - 11:00h Semanal

Paseo Sabidurías Madrileñas para todas: Panteón de los Ilustres(TP)
10:00 - 12:00h

Entrenamiento cerebral grupo I (M)
12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)
16:30 - 18:00h Semanal

Competencias digitales: Google Maps (M)
18:00-19:30h

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 29 MAÑANA

Buenos días estirando (M)
10:00 - 11:00h Semanal

Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)
10:00 - 12:00h Semanal

Taller etiquetado de alimentos: qué necesitamos saber para comer mejor(M)
11:00 - 12:30h

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)
12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Conversatorio sobre amor: amor y obsesión: amor de madre (M)
16:30 - 18:00h Mensual

Teatreras: grupo de teatro (M)
18:15 - 19:45h Semanal

JUEVES 30 MAÑANA

Yoga (M)
11:45 - 12:45h Semanal

Ciclo: Cómo dejar de ser la niña buena. Conversatorio con Nohora Morales(M)
12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)
17:00 - 18:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)
18:15 - 19:45h Semanal

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 31 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:00h- Semanal
Empoderamiento digital (M)
11:30 - 13:00h-Semanal

Entrenamiento cerebral grupo II (M)
12:00 - 13:00h- Semanal

TARDE

Biodanza (M)
17:00 - 19:00h- Mensual
Tarde de juegos Rummikub (M)
17:00 - 19:00h- Semanal



Cine con M de Mujeres: Mujeres del Siglo XX (TP)
17:30 - 19:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES